

# CUIDAR AL CUIDADOR

---



Equipo UFISS-UME  
Febrero 2015

# DEFINICIÓN

- CUIDAR:
  - Poner diligencia, atención y solicitud en la ejecución de algo
  - Asistir, guardar, conservar
  - Mirar por la propia salud

# DEFINICIÓN

- CUIDAR:
  - Poner diligencia, atención y solicitud en la ejecución de algo
  - Asistir, guardar, conservar
  - **Mirar por la propia salud**

# GUIÓN

- Etapas en el proceso de cuidar
- Cambios en el entorno
- Señales de alerta
- Posibles soluciones
- Consideración final

# GUIÓN

- Etapas en el proceso de cuidar
- Cambios en el entorno
- Señales a alerta
- Posibles soluciones
- Consideración final

# ETAPAS EN EL PROCESO DE CUIDAR

- Negación del problema
- Búsqueda de información
- Organización de los cuidados
- Adaptación

# GUIÓN

- Etapas en el proceso de cuidar
- **Cambios en el entorno**
- Señales a alerta
- Posibles soluciones
- Consideración final

# CAMBIOS EN EL ENTORNO

- Cambios en las relaciones familiares
- Cambios en la salud
- Cambios emocionales
- Cambios en la situación laboral
- Cambios en la situación económica
- Cambios en las relaciones sociales y el ocio

# GUIÓN

- Etapas en el proceso de cuidar
- Cambios en el entorno
- Señales de alerta
- Posibles soluciones
- Consideración final

# SEÑALES DE ALERTA

- Sensación de sueño y cansancio continuo
- Insomnio
- Sensación de aislamiento
- Aumento del consumo de medicamentos, tabaco y alcohol
- Cambios de humor frecuentes

# SEÑALES DE ALERTA

- Dificultades para concentrarse, fallos de memoria, dificultad para tomar decisiones.
- Problemas económicos
- Problemas en el trabajo (retrasos y ausencias, dificultad para realizar tareas)

# GUIÓN

- Etapas en el proceso de cuidar
- Cambios en el entorno
- Señales a alerta
- Posibles soluciones
- Consideración final

# POSIBLES SOLUCIONES

- APRENDER A PEDIR AYUDA
  - ✓ Cuanto antes
  - ✓ De forma clara y expresa
  - ✓ Reunir a todas las personas que puedan ayudar
  - ✓ Agradecer la ayuda

# POSIBLES SOLUCIONES

- REORGANIZA EL TIEMPO DE CUIDADO
  - ✓ Lista de tareas y tiempo que empleas en ellas
  - ✓ Clasifica las tareas por orden de prioridad
  - ✓ Pon límite
  - ✓ Fija un tiempo de descanso

# POSIBLES SOLUCIONES

- HAZ UNA VIDA SANA
  - ✓ Dormir lo suficiente
  - ✓ Actividad relajante antes de acostarse
  - ✓ Parar y descansar NO ES PERDER EL TIEMPO
  - ✓ Ejercicio moderado regular
  - ✓ Cuidar la alimentación

# POSIBLES SOLUCIONES

- EXPRESA TUS SENTIMIENTOS
  - ✓ Tanto los buenos como los malos
  - ✓ Tristeza y desánimo
  - ✓ Ansiedad, nerviosismo
  - ✓ Culpabilidad
  - ✓ Enfado

# POSIBLES SOLUCIONES

- MANTÉN LAS RELACIONES SOCIALES
  - ✓ Familiares, amigos
  - ✓ Evita la situación de aislamiento
  - ✓ No dejarse “atrapar” por la situación

# POSIBLES SOLUCIONES

- LIMITA LA CANTIDAD DE CUIDADOS
  - Demanda de cuidados para realizar actividades que puede llevar a cabo sin ayuda
  - Acusar al cuidador de no dispensarle todos los cuidados, en cantidad y calidad que, según él, necesita

# POSIBLES SOLUCIONES

- LIMITA LA CANTIDAD DE CUIDADOS
  - ✓ Se niega a ser cuidado por otras personas
  - ✓ Despierta al cuidador por la noche con demandas injustificadas
  - ✓ Se queja de forma continua
  - ✓ Chantaje emocional

# CÓMO CUIDAR

- APOYAR SU AUTONOMIA
  - Limitar la ayuda a actividades que no sea capaz de realizar por sí mismos
  - Darle el tiempo necesario
  - Elogiar la tarea bien hecha
  - No exponer a fracasos
  - Mantener las rutinas

# CÓMO CUIDAR

- FAVORECER SU AUTOESTIMA
  - Permitir a la persona cuidada tomar sus decisiones
  - Si es posible, que asuman responsabilidades
  - Potenciar actividades que le hagan sentirse útil.

# CÓMO CUIDAR

- APRENDE A COMUNICARTE
  - Tiempo para escuchar
  - Muestra interés
  - No quitar importancia a lo que expresa
  - Lenguaje sencillo
  - Evita juzgar y aconsejar
  - Hablar mirando a los ojos, sonreír, tono de voz suave y volumen adecuado

# CÓMO CUIDAR

- ADECUAR LA VIVIENDA
  - Suprimir barreras arquitectónicas
  - Suelos antideslizantes, secos, sin alfombras
  - Buena iluminación y ventilación
  - Protectores en escaleras, enchufes, radiadores
  - Mobiliario adecuado.

# CÓMO CUIDAR

- ANTE LA AGRESIVIDAD
  - No prestar excesiva atención
  - Permanecer tranquilo
  - Eliminar objetos peligrosos
  - No tomarlo como algo personal
  - No enfrentarse, no levantar la voz
  - No realizar movimientos bruscos
  - No acercarse por detrás

# CUIDAR SIN LESIONARSE

- Mantener la espalda recta.
- Flexionar las piernas. Esto ayuda a mantener recta la columna vertebral.
- Separar los pies. Poner uno de ellos en la dirección del movimiento que realizaremos con la persona dependiente.

# CUIDAR SIN LESIONARSE

- Agarrar al paciente por los hombros, codos, cadera y tobillos.
- Crear un contrapeso con nuestro propio cuerpo.
- Utilizar productos de apoyo (camas articuladas, almohadas y cojines...)

# GUIÓN

- Etapas en el proceso de cuidar
- Cambios en el entorno
- Señales a alerta
- Posibles soluciones
- **Consideración final**

# CONSIDERACIÓN FINAL

Los cómics, la televisión y el cine nos han dado una imagen determinada de los denominados héroes, como seres con poderes, capaces de volar, atravesar paredes de acero, levantar pesos increíbles,...

# LOS VERDADEROS HÉROES...



Muchas gracias

Ana Andreo  
Vicky Balteiro  
Maribel Moyano  
Ferran Nonell  
Rosa Rosado